Egészség-pszichológia a *gyakorlatban*



Szerkesztette Kállai János • Varga József • Oláh Attila

EGÉSZSÉGPSZICHOLÓGIA A GYAKORLATBAN

Szerkesztők

Kállai János, Varga József, Oláh Attila

Medicina Könyvkiadó Zrt. • Budapest 2007

ISBN 978 963 226 086 0

MEDICINA

A kiadásért felel a Medicina Könyvkiadó Zrt. vezérigazgatója

Felelős szerkesztő: Egyed Ilona
Műszaki szerkesztő: Kökösi-Sigmond Gábor
A borítót tervezte: Bede Tamásné
Terjedelem: 46,27 (A/5) ív
Azonosító szám: 3146

Szerzők adatai

DR. BAGDY EMŐKE
Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézet

DR. BUDA LÁSZLÓ
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségpszichológiai, Egészségnevelési és Komplementer Medicina Tanszék

DR. FÜZESI ZSUZSANNA
Pécsi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézet

DR. KÉRI KATALIN
Pécsi Tudományegyetem Neveléstudományi Intézet

DR. KÁLLAI JÁNOS
Pécsi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézet

KEREKES ZSUZSANNA
Pécsi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézet

DR. KOPP MÁRIA
Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet

DR. LAMPEK KINGA
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Bioetikai és Egészségszociológiai Tanszék

MOLNÁR EDIT
Pécsi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézet

DR. OLÁH ATTILA
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, Személyiség és Egészségpszichológiai Tanszék

DR. OZSVÁTH KÁROLY
Pécsi Orvostudományi Egyetem Általános Orvoskar

DR. PÉK GYŐZŐ
Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum,
Magatartástudományi Intézet

DR. PÉLEY BERNADETTE
Pécsi Tudományegyetem Pszichológiai Intézet

DR. PIKÓ BETTINA
Munkahely: Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetem Pszichiátriai Klinika,
Magatartástudományi Csoport

DR. PÖRCZI ZSUZSANNA
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Bioetikai és Egészségszociológiai Tanszék

DR. STAUDER ADRIENNE
Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet

DR. TIRINGER ISTVÁN
Pécsi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézet

DR. URBÁN RÓBERT
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet

DR. VARGA JÓZSEF
Pécsi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézet

Tartalomjegyzék

II. rész:

Egészség és kultúra

II. fejezet:

Az egészség kultúrtörténeti megközelítése (az ókortól a 18. századig)

*Kéri Katalin**

Duncan meggyilkolása után Lady Macbeth „beteg lett". Orvosa tudta, hogy lelkiismerete gyötri, és a betegség mibenlétét tudakoló férjnek ezt felelte: „Nem betegség, inkább rémképek zűrzavara őrli a nyugalmát." Az orvostól erre – csakúgy, mint napjaink betegei gyakran – ezt kérdezték:

„Ebből gyógyítsd ki! Nincs
Gyógyszered a lélekre? Nem tudod
A gond emlékét tövestől kitépni,
Az agyba írt kínt elmosni, s a zsúfolt
Szívből valami édes feledés
Ellenmérgével elűzni a rosszat,
Amitől úgy szorong?" *(Shakespeare 1961, 221)*

Egészségfelfogás az ókori görögöknél és rómaiaknál

A természeti népek életmódjának kutatására alapozva elmondható, hogy az egészség, mint érték már a legrégebbi emberi közösségek tagjainak tudatában is jelen volt. Minden bizonnyal már a legrégebbi időkben felismerték a test és lélek, az ember és társai, illetve az ember és környezete közötti harmóniának a jelentőségét is. A kulturális antropológia, a néprajz és más diszciplínák eredményei azt mutatják, hogy a régi (természetes) világkép **organikus** világkép volt, a **holisztikus** szemléletből pedig következett az **ember egészségének komplex fogalmi felfogása**. (Felfogása és érzékelése, *de nem a leírása*, pláne nem a tudományos elemzése: ez az elmúlt két évszázad eredménye.)

Jelentős kutatási feladat lenne a természeti népek egészségképének vizsgálata, csakúgy, mint az ókori folyamvölgyi kultúrák pontosabb megismerése.

* Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Nevelés- és Művelődéstörténeti Tanszék

E helyen – csupán bevezetésként – a nevelés- és orvostörténetből is ismert néhány forrás alapján a klasszikus görög világ egészségfogalmáról adunk rövid jellemzést. A görög poliszok világában a talpraesett, bátor, leleményes, erős és szép testű, erényes ember eszményítése olvasható ki az eposzokból és mitológiai történetekből. Bár poliszonként eltért a nevelési és az orvosi gyakorlat, az időszámításunk előtti századokban Spártától Athénig úgy vélték: az **ember nagy mértékben felelős egészsége alakulásáért**. Éppen ezért a testedzésnek, a sporttevékenységeknek meghatározó helyük volt a görög gyerekek és felnőttek életében. Az athéni eszmény, a *kalokagathia* azonban ennél jóval többet jelentett, és akár korabeli „egészség-definícióként" is felfogható: szép és jó ember nevelése volt az athéni cél, azaz egészséges testű és lelkű emberé, akinek választott istennője (Hedónéval szemben) Areté, az erény megtestesítője (Trencsényi-Waldapfel, 1997).

A görög orvoslás fejlődésének történetében kiemelkedő jelentőséggel bírt az elméleti eredmények gyarapodása. Az egyetemes természet eredetét és okát kutató görög tudósok kiemelt helyen foglalkoztak az ember külvilághoz való viszonyával. A századunkig meghatározó, számtalan formában átvett és zsinórmértékül szolgáló görög orvosi-elméleti rendszerek (pl. a hippokratészi iskola tanításai) az **egészség megőrzését**, a **betegségek megelőzését** hangsúlyozták, és nem magát a gyógyítást. Az egészségről való gondolkodás szempontjából a testnedvekről szóló, azok tulajdonságaiból kiinduló tanítások nagy hatással voltak a zsidó-keresztény gyökerekkel bíró középkori Európa és a muszlim világ későbbi századaiban (Schott, 1993, 34. p.).

A római korban eleinte nagy nehézségekbe ütközött a görög medicina eredményeinek elterjedése, mert a rómaiak a görög világ meghódításának időszakában (Kr. e. 2. század), a betegségek orvoslása és az egészség fenntartása végett a természetgyógyászathoz, illetve mágikus eljárásokhoz folyamodtak. A családokban a teljhatalommal bíró apa, a *pater familias* volt a kulcsszemély az egészségmegőrzés vonatkozásában is. Az ő szava döntött a családot érintő valamennyi kérdésben. Sok forrás tanúskodik erről, például Marcus Portius Cato *De agri cultura* című műve, melyben leírta egy római major egészségügyi körülményeit. Az ókori római nevelés történetében az egészségnevelés főként a test edzésére korlátozódott, bár a Római Birodalom esetében korántsem lehet a testkultúra olyan kultuszáról beszélni a Római birodalom esetében, mint Athén poliszában. A keleti, illetve a görög orvosi eredmények végül mégiscsak beszivárogtak a rómaiak gondolkodásába, és Galénosz, Dioszkoridész és mások művei az egészségfogalom alakulásában évszázadokra meghatározó jelentőségűvé váltak.

Egészségfogalom a keresztény tanításokban

A természettudományok eredményei mellett az ókori népek esetében szinte mindenütt tetten érhető az az elképzelés, mely szerint az egészség Isten (az istenek) ajándéka. A *iatroteológia* (iatrosz = orvos) tehát fontos gyógyászati értelmezési modellt jelentett a babilóniai, egyiptomi, görög, de a zsidó, sőt keresztény hagyományban is (Schott, 1993, 47. p.). A keresztények számára Krisztus a legfőbb tanítómester és orvos, a testi-lelki értelemben vett egészség kialakításának, megőrzésének legfontosabb útmutató könyve, életszabály-gyűjteménye pedig maga a Biblia.

A testi egészség, a személyes higiéné kialakítása, a betegségek gyógyítása és a fertőző betegségekkel szembeni védekezés kapcsán számos tanács és konkrét példa olvasható az Ó- és Újszövetségi könyvekben. A tisztálkodás szabályai, a helyes és helytelen ételek és italok taglalása, a böjt szükségessége, a betegekkel való gondos foglalkozás és a járványos betegek elkülönítése megtalálható volt már az ókori zsidóság körében is, a keresztények pedig többnyire követték ezeket az ősi útmutatásokat. (Bibliai utalások például az ételekkel kapcsolatos törvényekre: 3Móz 3:1–17; 7:22–27; 5Móz 12:20–23; 14:3–21; Dán 1:8; ApCsel 10:10–15; 15:29; 1Kor 8:1–13, 10:18–33.) Jézus idejében elterjedt nézet volt, hogy a betegség a bűn egyik következménye, hogy az emberek a „bűnbeesés" miatt megbetegszenek, megöregednek és meghalnak. Az újszövetségi szövegek szerint Jézus nem értett ezzel egyet: azért jött el a földre, hogy új létet teremtsen, ami az evangéliumok szerint megkezdődött azzal, hogy sorra meggyógyította azokat, akik hittek benne és még a halottakat is életre keltette. (Bibliai részletek erről: Mt 8:1–17, 28–34; 9:18–33; 17:14–18; Mk 7:31–37; 10:46–52; Lk 4:38–41; 5:12–26; 6:6–10; 7:1–15; 8:26–39, 43–56; 9:37–43; 13:10–13; 14:1–6; 17:11–19; 18:35–43; Jn 9:12; 11:1–44; ApCsel 3:1–10; Jak 5:14–16; Jel 22:1–2.) Az ő feltámadásának elbeszélése is ugyanerre példa; a keresztény tanítások szerint azonban az új élet kiteljesedése folyamatosan, a jövőben történhet meg teljességében. Krisztus nyomán a tanítványok is tovább folytatták a gyógyító munkát, Pál apostol például arról írt, hogy valamennyi gyülekezet részesült a gyógyítani tudás ajándékából, Jakab is leírta, hogy ha a gyülekezet imádkozik egy betegért, valószínűbb a gyógyulás.

A keresztények számára a testi-lelki értelemben vett **egészség**, maga a **teljesség** tulajdonképpen csak akkor képzelhető el, **ha** szilárd hittel **Jézust követik**. Ez a tanítások szerint az ember fizikai és pszichikai életére is kihat. A keresztény tanítások alapján ugyanis csak a Krisztusban élő, Istenben bízó lélek lehet képes arra, hogy a test egészségét előmozdítsa. **A test ugyanis a lélek nyugalma és harmóniája nélkül nem működhet jól.** A Zsoltárok könyve és a Példabeszédek könyve már számos, a helyes emberi viselkedéssel kapcsolatos tanácsot tartalmaz: „Ki az az ember, akinek tetszik az élet, és

szeretne jó napokat látni? Vigyázz, hogy nyelved ne szóljon rosszat, és ajkad ne beszéljen csalárdságot! Hagyj fel a rosszal, és cselekedj jót, törekedj békességre, és kövesd azt!" (Zsolt 34:13–15) „A szelíd nyelv életnek a fája, a romlott pedig összetöri a lelket." (Péld 15:4) „Az örvendező szív megszépíti az arcot, a bánatos szív pedig összetöri a lelket. (...) A csüggedőnek mindig rossz napja van, a jókedvűnek pedig mindig ünnepe." (Péld 15:13, 15) „Jobb a száraz falat ott, ahol békesség van, mint ha lakomával van tele a ház, de veszekednek benne." (Péld 17:1) A következő részlet pedig teljesen konkrét módon mutat rá a testi és lelki állapotok szoros összefüggésére, a vidám lélek gyógyító hatására: „A vidám szív a legjobb orvosság, a bánatos lélek pedig a csontokat is kiszárítja." (Péld 17:22)

Az újszövetségi könyvek Jézus tanításai nyomán nem csupán ezeket a gondolatokat erősítik meg az egészséges lelkület (így maga az egészséges ember) kapcsán, hanem konkrét viselkedési tanácsokat, útmutatásokat is adnak a mindennapok vonatkozásában. Ezek közül kiemelkedő helyen áll a gyakran ismételt felebaráti szeretet gyakorlása, vagyis annak taglalása, hogy az ember kedélye, lelki állapota (s így végső soron testi jellemzői is) nagyban függnek attól, hogyan viszonyul embertársaihoz, hogyan fogadja azok közeledését. Pál apostol rómaiakhoz írt levelében a szeretetet a törvény betöltésének nevezte: „Senkinek se tartozzatok semmivel, csak azzal, hogy egymást szeressétek; mert aki a másikat szereti, betöltötte a törvényt. Mert azt, hogy ne paráználkodj, ne ölj, ne lopj, ne kívánd, és minden más parancsolatot ez az ige foglalja össze: „Szeresd felebarátodat, mint magadat." A szeretet nem tesz rosszat a felebarátnak. A szeretet tehát a törvény betöltése." (Róm 13:8–10) A Biblia egyik, talán legtöbbet idézett részlete az, a Pál korinthusiakhoz írt első leveléből való gondolatsora, amely a szeretet mibenlétéről, a szeretetteljes viselkedés jellemzőiről szól: „A szeretet türelmes, jóságos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a rosszat. Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal. Mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr. A szeretet soha el nem múlik." (1Kor 13:4–8) Jézus a hegyi beszédben mondta ki az emberi viselkedéssel kapcsolatos aranyszabályt, ami a testi-lelki egészségnek is sarkpillére: „Amit tehát szeretnétek, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti is ugyanazt cselekedjétek velük, mert ez a törvény..." (Mt 7:12) Ugyanez Lukács evangéliumában így hangzik: „amint szeretnétek, hogy az emberek veletek bánjanak, ti is úgy bánjatok velük." (Lk 6:31) További számos bibliai részlet szól a mértékletes, nyugodt, nagyravágyás és fennhéjázás nélküli élet igenléséről, az ilyen élet ugyanis a boldogság, a lelki nyugalom záloga.

Pál apostol szigorú, a középkorban gyakran idézett és követett tanításai szerint mivel az egészséges (Krisztusban teljes) életvitel szempontjából a lélek

fontosabb, mint a test, ez utóbbival nem kell törődni. Galatákhoz írt sorai szerint „a Lélek szerint éljetek, és a test kívánságát ne teljesítsétek. Mert a test kívánsága a lélek ellen tör... A test cselekedetei (...) nyilvánvalók, mégpedig ezek: házasságtörés, paráznaság, tisztátalanság, bujálkodás, bálványimádás, varázslás, ellenségeskedés, viszálykodás, féltékenység, harag, önzés, széthúzás, pártoskodás; irigység, gyilkosság, részegeskedés, tobzódás és ehhez hasonlók. Ezekről előre megmondom nektek, amint már korábban is mondtam: akik ilyeneket cselekszenek, nem örököik Isten országát. (...) Akik pedig Krisztus Jézuséi, a testet megfeszítették szenvedélyeivel és kívánságaival együtt." (Gal 5:16–21, 24) A középkor aszkézist gyakorló, magukat sanyargató, testükről lemondó szerzetesei és apácái lelkük megmentésén fáradoztak. A középkor embere a böjtben, önmegtartóztatásban, önostorozásban a lélek megtisztítását, a bűnöktől való megmenekülést, a járványok leküzdésének eszközét látta.

Az egyházi tanítások mellett, a keresztény vallás keretei között kibontakozott lovagi kultúra testkultusza új színfolt volt Európában, mely sokban merített az evilági élet szépségeit színesen ecsetelő muszlim irodalomból és filozófiából is.

Gyógyítás és egészség az iszlámban

Bár a kultúrtörténet európai bemutatásából gyakran kimarad a középkori muszlim világ tudományos eredményeinek összefoglalása, e helyen szükségesnek látszik mégis kiemelni Allah követőinek egészségről, egészségnevelésről, gyógyításról vallott gondolatait, hiszen elképzeléseik, valamint az általuk Európába juttatott ókori művek jelentős hatást gyakoroltak kontinensünk kultúrájának alakulására (Kéri, 2000).

Az iszlám napjainkban a világ egyik legnagyobb vallása, mely a 6-7. századi Arábiában alakult ki. Alig egy évszázaddal *Mohamed* próféta halála (632) után ez, az istenség iránti odaadást, az Allah akaratában való megnyugvást hirdető vallás már Indiától az Ibériai-félszigetig, a Szaharától Közép-Ázsiáig terjedt. Az óriási, változatos, többé-kevésbé iszlamizált területek népei szokásaikkal, tudományos eredményeikkel hatottak az új vallás hirdetőire. A különböző hatásokat szinkretizáló, számos ismeretet összegyűjtő, beolvasztó és továbbfejlesztő iszlám civilizációja látványos és igen gyors kulturális fejlődést élt meg a középkorban. (Szükséges hangsúlyozni, hogy a „muszlim orvoslás" kifejezés – éppen az együttélő és egymásra ható emberek és kultúrák sokfélesége miatt – nem csupán a muszlim vallás követői által művelt tudományt jelöli. A középkori iszlám világának területén számos olyan keresztény, zsidó és hindu tudós is élt, akik ugyan nem voltak iszlám hitűek, ám a kor tudományos életében egyeduralkodó helyet betöltő **arab** nyelven írták orvosi műveiket. Olyan esetekkel is találkozhatunk, amikor az arab ábécé betűit felhasználva jegyeztek le például

héber nyelvű szöveget. Az iszlám tudományossága kapcsán a nyelvhasználaton kívül amiatt is megemlítendők e nem muszlim tudósok, mert életük, tudományos működésük, neveltetésük és orvosi praxisuk szorosan egybefonódott muszlim kollégáikéval. Gyakorta együtt dolgoztak, egymástól tanultak különböző vallások követői, akik hitüktől függetlenül általában békésen megfértek egymás mellett a kórházakban, uralkodói udvarokban, vagy a fordítóiskolák és könyvtárak termeiben.

A muszlim medicina általános jellemzői

A muszlim tudománytörténet szempontjából nagyon lényeges kiemelni, hogy az iszlám világszemlélete is **holisztikus**, és nincs elválasztva benne az evilági és a túlvilági élet. Az iszlámban az evilági, empirikus, illetve a metafizikai, lelki elemek szoros kapcsolatban állnak, és az embernek mindkét életre fel kell készülnie: a földi létre és a halálon túli létezésre is. Ezért a vallástudomány mellett (mely a szellemmel és a lélekkel foglalkozik) a tudományok muszlim rendszerében a középkorban igencsak előkelő helyen állt az orvostudomány, mely a testtel és lélekkel együttesen törődik: elsődlegesen az egészség megőrzése, illetve a betegségek gyógyítása a szervezet harmóniájának helyreállításával állt e tudomány középpontjában.

A muszlim tudósok már az egészség és betegség fogalmának értelmezésében is eltértek görög és római elődeiktől. Az ókori görög orvosok nagyobb része szerint a páciens maga felelős saját magáért, az ő viselkedése okozza a betegséget. A muszlimok ezt vitatták, mivel az embert nem önálló, elhatárolt lénynek tekintették, hanem olyan „mikrokozmosznak", aki része Allahnak és a természetnek. Mindennek és mindenkinek megvan a helye az Isten által teremtett világban, és szerintük az univerzum minden alkotóelemével szakadatlanul formálja tagjait, így az embereket is. Az egyes emberek betegségei tehát összefüggenek a körülöttük lévő világ diszharmonikus mozzanataival (Farag, 1978, 302,). Nem fogadták el továbbá a kereszténység eredendő bűnről szóló tanítását: az iszlám szerint minden gyermek ártatlan lényként születik, nem kell bűnhődnie Ádám és Éva tettéért. Ez a gondolkodásmód Európa számára is rendkívül termékenyítő volt a középkorban.

E rendszerszerű gondolkodásba építették bele az iszlám világának orvosai az antikvitás elért eredményeit, például a négy fő elemről (föld, víz, levegő és tűz) és a négy elemi tulajdonságról (hideg, meleg, száraz és nedves) való görög tanításokat. Ezek segítségével magyarázták a fémek tulajdonságait éppúgy, mint a meteorológiai jelenségeket, az egészséget és a betegségeket. A muszlimok szerint az al-qímia (mely szóból nem csupán az alkímia, hanem a kémia szó is származtatható) a medicinával szorosan kapcsolatban állt,

hiszen az alkimisták és orvosok tevékenysége megegyezett abban, hogy olyan testeket vizsgáltak, melyek egyik vagy másik elemi minőség irányába eltolódtak. Ezzel a gondolattal szorosan összefüggött az az elképzelés, hogy lehetséges élettelen anyagból fémeket előállítani, illetve élő anyagokból egészséget nyerni (betegséget gyógyítani). Az *adavija* („anyagok, gyógyszerek") szót a muszlim orvosok és az alkimisták egyaránt használták (Taton. 1971, 540. p.).

A muszlim orvosok a négy fő elem és elemi tulajdonság mellett nagy hangsúlyt fektettek az évszakok, az éghajlat, a csillagok és egyebek emberekre gyakorolt hatásának tanulmányozására is. A helyes ételek és gyógyanyagok megválasztásának állandó kutatásával pedig jelentős eredményeket értek el a dietetika terén. És mindemellett – máig ható tanulsággal – a muszlim orvoslás alappillérei közül kiemelhető az a fontos tény, hogy az arabok az emberi test „visszahatását" is vizsgálták, és széles körben alkalmazták a pszichoterápiát.

Az egészség komplex értelmezése

A muszlim orvosi és (nevelés)filozófiai művekben az egészség komplex (testi-lelki-szellemi értelemben vett), egyrészt a görögök és rómaiak tanításaira (például a négy elem egyensúlyának tanára) visszavezethető, ugyanakkor napjaink egészségfelfogásával is rokonítható, sőt ez utóbbinál tágabb értelmű leírásával találkozhatunk. A muszlim nevelés célja tulajdonképpen a konkrét és átvitt értelemben vett egészséges (az „egész") ember kialakítása, a muszlimok szerint ugyanis az Allahhoz elvezető életvitel, maga a tudás gyarapítása egészségére ügyelő, teste és értelme működésével tisztában lévő embert kíván. A medicinális (főként dietetikai) tanácsok mindezek miatt teljesen természetes módon szervesülnek még a pedagógiai művek szövegeinek mondanivalójához is.

Az *Ikhwán al-Szafá'* (A fény társasága) tagjai szerint például a test egészségének, egyensúlyának fenntartásához mindig mindenben mértékletesnek kell lenni. Keveset kell enni, el kell kerülni a nagy lakomákat, fő tápláléknak a tiszta vizet kell tartani. Ha a szervezet egyensúlya az időjárás (időváltozás) miatt bomlik meg, gyógyanyagokkal kell segíteni. Ha a csillag- és bolygóállás okozza a zavart, a léleknek meg kell próbálnia megnyugodni, mert egyebet úgysem tehet. Kifejtették, hogy a testtel kapcsolatos higiénés szabályok a lelket, a jellemfejlődést is érintik. A lélek egyensúlyát segíti továbbá szerintük az alázatos, szerény viselkedés, a nyugalom, az alkalmazkodás, az álmodozás és az illúziók féken tartása (különösen a nők esetében), a haragtól és mások kritizálásától való tartózkodás, a szegények támogatása. A bűnösök, a gonoszak ugyanis sohasem érhetik el azt a harmóniát, amely szükséges a jellemfejlődéshez, az evilági és a túlvilági boldogsághoz. A bűnök tehát magát az elkövetőt sújtják leginkább (Marquet, 1973, 559–562. p.).

Más szerzők hasonló gondolatokat fogalmaztak meg az egészség, a teljes élet kapcsán. Miszkavajh is úgy gondolta, hogy az embert bármilyen szenvedély kibillenti egyensúlyából. (Ezért tartották más, muszlim orvosok például „betegségnek" a szerelmi érzést, mert felborítja a test és lélek egyensúlyát.) Szerinte is csak együttesen értelmezhető test és lélek egyensúlya, ez utóbbi „gyógyítására" a gondolkodást, a tanulást ajánlja. A tudás ugyanis nem csupán dísze a léleknek, hanem – mivel nem földi célokat szolgál – tisztító hatású erény, kiegyensúlyozottá és nyugodttá tesz, azaz hozzájárul az egészség-állapot eléréséhez, fenntartásához. Miszkavajh szerint egy igazi bölcs sohasem hagyja, hogy a külső (anyagi) világ bármely dolgai nyugtalanítsák, és valami miatt reménytelenségbe vagy túlzásokba essen (Arkoun, 1970, 309. p.).

Szerinte a lélek egészsége önmagunk hibáinak felismerése nélkül sohasem lehet teljes. Az önismeret kapcsán érdekes (Galénoszhoz visszavezethető) gondolatot fejtett ki: ebben mindig jobb szolgálatot tehetnek az embernek az ellenségei, mint a barátai, mert ők felnagyítva tükrözik vissza a hibákat, és így a legkisebbet is láttatják. A lélek legsúlyosabb betegségei, melyek az egész szervezet egészségét felborítják: a harag, a félelem és a szomorúság. Ez utóbbi szerinte mindig a világ valóságának hibás észleléséből fakad, amihez valami miatt makacsul ragaszkodunk. Az Epiktétoszhoz, és egyáltalán a sztoikusokhoz közel álló gondolatok szerint a gondolkodás, az elmélkedés, a tudásra törekvés mindig segíthet. A halálfélelmet Miszkavajh külön tárgyalja, kifejtve, hogy ebben az esetben is az érzés mögött álló tudatlanság feltárása jelentheti a félelem feloldását, és így az egészség helyreállításának zálogát (Arkoun, 1970, 311–313. p.).

Al-Ghazzálí hasonlóan gondolkodott az egészség kérdéséről. Egyik aforizmája szerint például Buzurghmir egyszer azt mondotta: „az egészség négy dologból áll: a vallás, a test, a tulajdon és a család egészsége. Az egészséges vallás három dologból tevődik össze: 1. nem követni a szenvedélyeket 2. elfogadni Isten törvényeinek útmutatását 3. nem becsapni az embereket. A test egészsége az alábbi dolgokból áll: 1. keveset enni 2. keveset aludni 3. keveset beszélni. A tulajdon egészsége e három dologtól függ: 1. óvakodni a fösvénységtől 2. megosztani a vagyont másokkal 3. helyesen költeni a pénzt. A család egészsége a következő három dologból tevődik össze: 1. elégedetten élni 2. kölcsönösen segíteni egymást 3. egybehangzóan engedelmeskedni a Magasságos Istennek." (Ghazálí, 1964, 142. p.)

Szá'dí, a híres perzsa költő műveiben a helyes viselkedés részletes jellemzése mellett a testi-lelki egészséget is értelmezte. Szerinte például a harag, a kapkodás (türelmetlenség), a lustaság, az irigység és a felfokozott vágyakozás megbetegítik az embert. Maximáiból világosan kiderül, hogy ókori elődeihez és muszlim kortársaihoz hasonlóan tisztában volt a lelki problémák egészségromboló hatásával. Többször is figyelmeztetett rá, hogy a gonosz (rossz) csele-

kedetek is visszaszállnak az elkövető fejére, az elkövetett bűnök pedig az egész életet megmérgezik. Éppen ezért ezt tanácsolta: „Ha meg kell hoznod egy döntést vagy cselekedned kell, válaszd mindig a legkevésbé rossz megoldást" és „egy jó cselekedet többet ér, mint ezer imádság". Különböző változatokban régtől fogva létező és ma is gyakran hangoztatott mondás, hogy „ha elfogadod önmagadat, mások is elfogadnak majd téged" (Nakosteen, 1964).

Az ember test-, lélek- és szellemként való felfogása, az egészség mint az egyén önmagával, a környezetével és Istennel való összhangjának értelmezése az iszlámban tehát központi helyen áll. A rosszindulat, a mások iránt tanúsított közönyösség vagy harag, a pénz hajszolása, a világi örömökben való elmerülés, a falánkság és a lustaság károsítják a lelket, megrontják a memóriát és gyorsítják a felejtést. Az ember akkor lehet egészséges, ha testére és lelkére is ügyel, mert szelleme is csak így lesz ép.

A reneszánsz és a reformáció-ellenreformáció kora

A középkori európai ember világképe a *trecento* időszakától kezdődően jelentősen átalakult. Közvetetten az iszlám, valamint a természettudományok új eredményei, a pestisjárvány európai tombolása, a nagy földrajzi felfedezések hatása, a gazdasági gyarapodás megváltoztatták az ember világhoz és saját testéhez való viszonyát, az ember és a természet, illetve a hívő és az egyház kapcsolatát. A reneszánsz gondolkodás egyik nagy előfutárának, Danténak (muszlim hatást is tükröző) „Isteni színjáték" című műve már hangsúlyozottan kiemelte a földi élet minőségének fontosságát. A reneszánszkori keresztény európaiak a korábbiakban sosem tapasztalt mértékben kezdtek foglalkozni önmagukkal, evilági boldogulásukkal, sorsukkal, származásukkal és jövőjükkel. Megváltozott az embereszmény, a nevelés célja és tartalma. A világ akkorát változott ebben az időben, hogy még a latin nyelvkönyvekben is megjelentek az egészséges életvitelről, helyes táplálkozásról és ruházkodásról szóló szövegek – a régi, ókori történetek és száraz grammatikai összefoglalók helyett vagy mellett.

A könyvnyomtatás számottevően hozzájárult a művelődés kiszélesedéséhez, a járványok leküzdéséhez, a pedagógiai és orvosi gondolkodás megváltozásához. A nyomtatott könyvek jelentették a 16. század elejétől induló protestáns mozgalmak egyik fontos alapját is, és a protestáns irányzatok orvosi és nevelési irodalmához szorosan kapcsolódtak az egészség fogalmának, az egészséges életvitel jellemzőinek magyarázatai. Ki kell emelnünk, hogy bár a kiadott munkákban a szerzők gyakran utaltak arra, hogy az egészség a lélek és test harmóniáját jelenti, a napi, praktikus tanácsokat adó brossúrák, tankönyvek, orvosi szakmunkák túlnyomórészt a **test** egészségéről és edzéséről, illetve

gyógyításáról szóltak. A hazai és külföldi szerzők hangsúlyt fektettek a „káros szenvedélyek" leírására, az ellenük való védekezésre. A földrajzi felfedezésekkel Európába ugyanis számos olyan élvezeti cikk került, amelyek (túlzott) fogyasztását károsnak ítélték a korabeli orvosi és pedagógiai gondolkodók. A kávé, a csokoládé, a csípős fűszerek valamint a szeszes italok fogyasztásának tiltása, rosszallása, iskolai kihágásként való említése évszázadokra „bevonult" a könyvekbe. A könyvírók figyelmet fordítottak még a „csinos" kinézet taglalására, a tisztálkodási, öltözködési, testedzési és étkezési tanácsok ismertetésére; a szeretetteljes viselkedés krisztusi ideája, a lélek harmóniájának megteremtése gyakran háttérbe szorult vagy említésre sem került. Az orvostudomány rohamos fejlődése, az eszközök és gyógyanyagok szaporodása pedig a 19-20. századra kialakította azt a szemléletet, hogy a test minden bajára akad gyógyír. A figyelem középpontjába egyre inkább a betegségek gyógyítása és nem az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése került. Ennek egyik első jele az Apáczai Csere János fő művében is tapasztalható szemléletváltás: az egészséges test lehet az egészséges lélek garanciája. Bár a neves erdélyi tudós – kortársaihoz hasonlóan – az egészség fogalmát a test és a lélek harmóniájaként definiálta, tulajdonképpen főként az előbbi edzéséhez, „karbantartásához" adott életviteli tanácsokat.

Apáczai Csere János az egészségről

A 17-18. századból számos olyan mű maradt ránk, amely részben vagy egészében az egészség megőrzéséről és/vagy az egészségnevelésről szólt. A korabeli viszonyokat jól mutatja az a tény, hogy a szerzők között egyaránt találunk orvosokat, tanárokat, filozófusokat és teológusokat. E kérdést tehát a tollforgató személyek többsége fontosnak tartotta, és a 18. századtól a felvilágosult abszolutista uralkodók maguk is foglalkoztak a problémával.

A 17. század közepén, 1655-ben, Utrechtben jelent meg Apáczai Csere János „Magyar Encyclopaedia" című műve, amely – bár számos szállal kapcsolódott az évezredes tudományos eredményekhez – már egy új kor szülötte volt. A könyv hetedik részében, „A földi dolgokról" című fejezetben tette közzé Apáczai az egészség fogalmáról és megőrzésének lehetőségeiről készített adatgyűjtésének eredményeit; a kor orvosi ismereteit elsősorban a neves orvos, Regius tanításai alapján foglalta össze.

Az egészségről adott definíciójában Apáczai az alábbiakat írta: „Az egészség (sanitas) az embernek az a belső állapatja, mellyel tagjaiban jól lévén, az ő cselekedetit jól viszi végben. (...) A felette jó egészség (accurata) az, amely által az emberek igen alkalmatosok az fő cselekedeteknek végbenvitelére." (Apáczai, 1959) Az egészséges ember közérzetét részletezve, leírásában kie-

melte a testi-lelki harmóniát, a külső és belső jellemzőket. Elődjeihez hasonlóan Apáczai is a fő alapelemek és alaptulajdonságok arányaival és egymásba alakulásával magyarázta az emberi állapotváltozásokat.

A könyv 7. részének XXXI. alfejezete foglalja össze azokat a tanácsokat, melyeket a szerző az egészséges életmód, az egészségmegőrzés témáját illetően adott olvasóinak. Szerinte az egészségről „való gondviselés (bona diaeta seu ratio conservandi valetudinem) … semmi nem egyéb, hanem e világi életre szükséges dolgokkal jól és egészségre élni. Ezek a levegőég, étel, ital, alvás s vigyázás, mozgás s állás, kiadottak s bennmaradtak és az elmének indulati, továbbá a ruházat, ház és ágy."

Életvezetési tanácsait a várandós nők („asszonyi állatok") helyes táplálkozásának ismertetésével kezdi, hangsúlyozva ezzel, hogy az emberi egészség megőrzése már az anyaméhen belül óriási jelentőséggel bír. Ma már mulatságosnak tűnő ötletei is voltak, mint például az alábbi gondolat: „Hogyha valami iszonyú dolgot lát (t. i. az állapotos asszony), mindjárást szép dolgoknak vagy a tükörben magának nézésére fordítsa szemeit." A gyermek születése után Apáczai kiemelte az egy-két éven át tartó anyatejes táplálás jelentőségét, amely abban a korban nem volt általánosan elterjedt, főként a főúri családokban nem.

A csecsemő- és kisgyermekkori ápolást és nevelést illetően a járásra, étkezésre vonatkozóan Apáczai egyszerű, de hasznos tanácsokat adott. Több elődjéhez (például Arisztotelészhez) hasonlóan a gyermeki- és ifjúi életkort 7 éves szakaszokra bontva mutatta be. Kiemelte az ételek minősége és mennyisége, valamint a mozgás és más tevékenységek, illetve az évszakok között fennálló kapcsolatot, például ily módon: „Akik dolgozó életre fogják magokat, … többet egyenek és oly étkekkel éljenek, amelyek kevés mennyiségekből is sok táplálóerőt adjanak, és az ő testeket nagyobb munkára szoktatdogalják." Azoknak pedig, akik tanulásnak szentelik magukat „„gyengébb és tisztább étkeket" ajánlott, és úgy általában „jóízű étkeket" mindenkinek. Az italokkal kapcsolatosan szintén régóta hangoztatott tanácsokat adott, javasolva az étkezés közbeni mértékletes italfogyasztást („ser és bor"). Aláhúzta a mozgás fontosságát, figyelmeztetve arra, hogy „az elme felindulásit el kell távoztatni, a mértékletes vidámság viszont hasznos". Ajánlotta a sétálást és a „vakaródást (dörzsölést)". Az alvásról úgy vélekedett, hogy elég napi hét óra éjszakai alvás, egy-két órával az utolsó étkezés után, oldalt fekve, sem hideg sem meleg szobában. A reggeli felkelésre az alábbi javaslatokat adta Apáczai: „Mihelyt az ember felébred, legelsőben is a hasát igyekezze megtisztítani, még ha nem kívánja is. Hogy penig hozzászokdagáljék, éljen lágyító eledelekkel, tudniillik szilvával és asszuszőlővel. … a fejedet megfősüld (kiváltképpen ha nagy hajad vagyon), szájadot tiszta vízzel megöblítsd, füledet, orrodlikát, ínyedet megtisztítsd, testedet s kiváltképpen lábaidot megvakard (megdörzsöld), szemed s orcád hideg

vízzel mosd meg, melyekben ha egyszer elvétkezel, másszor annál jobban cselekedd."

Az enciklopédia egészségmegőrzésről szóló további néhány bekezdésében Apáczai újra az étkezéssel és a test tisztításával (böjt, érvágás, purgáció) kapcsolatos korabeli ismereteket összegezte. Az ily módon megtisztult szervezet felerősítésére „nedves, jól megfőtt, jóízű" étkeket javasolt, „minéműek a tikmonyszékek (tojások), leves kenyerek, a jól megkészített csirkék, a kövi halak, gödölye, borjú és berbécs (ürü) húsak". E résznél nagyjából véget is ér az enciklopédia egészségmegőrzésről szóló fejezete, melyről összességében megállapítható, hogy – bár számos, a helyes életvitel szempontjából lényeges kérdésről szólt – aránytalanságok tapasztalhatóak benne. Ez nyilvánvalóan Apáczai összegyűjtött anyagából, az enciklopédia terjedelmi korlátaiból és az orvostudomány akkori állásából együttesen következett. Műve 7. fejezetének hátralévő, az emberi testtel foglalkozó részében már csak a betegségeket és gyógyításuk lehetséges módjait ismertette.

Újkori gondolatok az egészségről

John Locke angol filozófus a 17. század végén tette közzé „Néhány gondolat a nevelésről" (Some thoughts concerning education) című művét, amely az újkori pedagógia nyitányának tekinthető. Ebben az Apáczaiéhoz hasonló egészségdefinícióval találkozhatunk, és a testi egészség megőrzésének lehetőségeit is taglalja. A szerző már a mű első soraiban leszögezte alapelvét: „A' kinek nintsen jól regulázott Elméje, soha az a' boldogságnak valóságos úttyát fel nem találja; úgy szintén, a' ki gyenge, és egészségtelen testű, nagyra nem mehet." (Locke, 1829) Ezután kifejtette, hogy az elme az ember legnemesebb része, de a testet sem kell megvetni. A szülők számára az alábbi útmutatást adta a gyerekek egészségének megőrzése kapcsán: a szülők kötelesek „...a' magok Gyermekeiknek Egésségeket Doktor és Orvosság nélkül meg-tartani, vagy leg-alább olly állapotba tenni, hogy ne légyenek a' nyavalyáknak kitétetve..." Locke a szülőknek azt ajánlotta, úgy bánjanak gyermekeikkel, mint a parasztok, mert a nagy kedvezés és a szeretet megrontja a gyermeket. Az orvos és gyógyszer nélküli egészség-állapot kialakításával Locke tulajdonképpen a megelőzésre fektette a hangsúlyt.

Fél évszázaddal Locke után, 1740-ben jelent meg Genfben Friedrich Hoffmann, neves orvos, orvostudományi rendszeralkotó értekezése az egészség hét törvényéről. Ezekben összefoglalta újkor előtt élt elődei tanításait, és figyelemre méltóan összegezte az egészség komplex definícióját – minden vallásos utalás nélkül. Hét tanácsa közül csupán három mutat konkrétan a test egészségére. Az alaptörvények a következők: 1. Minden túlzást kerülj, mert a természettel az

ilyesmi ellenkezik 2. Ne változtass hirtelen a megszokotton, hiszen amit megszoktunk, az második természetünkké válik 3. Vidám és nyugodt legyen a lelked, mert ez a hosszú élet és az egészség legfőbb biztosítéka 4. A tiszta és jó hőmérsékletű levegőt igen megbecsüld, mert nagyon fontos a testi és lelki erőnlét szempontjából 5. Leginkább a szervezetnek megfelelő, könnyen emészthető és azon könnyen áthaladó táplálékot fogyassz 6. Mindig tarts mértéket a táplálkozásban és a mozgásban, e kettőt erőnlétedhez igazítsd 7. Kerüld az orvost és a gyógyszert, ha egészséges akarsz maradni.

Magyarországon a 18. században – főként külföldi példák nyomán – számos olyan könyv született, amely (részben) az egészség fogalmával és megőrzésével foglalkozott (Kéri, 1997). Ez a korszak az orvostudomány és a pedagógia nagy százada volt. A felvilágosult abszolutista uralkodók – országuk gazdasági-politikai hatalmának gyarapítása érdekében, a felvilágosodás eszméit követve – a korábbiaknál nagyobb, a népesség jelentős részére kiterjedő oktatási és egészségügyi hálózat kiépítésébe kezdtek. Az orvosi és pedagógiai művek sora pontosan azért íródhatott meg és kerülhetett kiadásra, mert potenciális olvasóként kinevelődött az a réteg, amelynek tagjai – iskoláztatásuknak és megváltozott életkörülményeiknek köszönhetően – gondot fordítottak saját maguk és gyermekeik egészségére, a minőségi életfeltételek megteremtésére. A „hasznos" könyvek ebben az időben nem csupán számbelileg szaporodtak, hanem műfajilag is gazdagodtak. Az iskolai tananyagba ettől a századtól kezdve visszavonhatatlanul bekerült az egészséges életmódra nevelés; a katekizmusszerűen megfogalmazott, vagy éppen versbe öntött szövegek az iskolába járó gyermekek és ifjak mindennapi olvasmányaivá váltak (Kéri, 1998; Szilágyi, 1982). Ezekben azonban gyakorta nyoma sem volt már a lélekre is figyelő, az egészséget a lélek és test harmóniájaként értelmező megközelítéseknek...

Pedig:

> „Ha öröm tölti el a lelkünket, nem számít, hogy lovaskocsin
> vagy szamárháton, esőben vagy fagyban utazunk."

Irodalom

Apáczai Csere János: Magyar Encyclopaedia. Budapest, 1959, Szépirodalmi Kiadó.

Arkoun, Mohammed: Contribution ă l'étude de l'humanisme arabe du Xe siècle: Miskawaieh, philosophe et historien. Paris, 1970, Vrin.

Bibliai enciklopédia. Budapest, 1997, Magyar Könyvklub.

Farag, Rofail F.: Why Europe responded to the muslims medical achievements in the Middle Ages. Leiden, 1978, Arabica 25. E. J. Brill.

Ghazálí, al-: Counsel for Kings. London, New York, Toronto, 1964, Oxford University Press, Angolra ford.: Bagley, F. R. C.

Kéri Katalin: A Nagyenyedi Bethlen Könyvtár kisdedneveléssel foglalkozó könyvei. *Egészségnevelés,* 1997. 2. 93–96. p.
Kéri Katalin: „A beteg szíve kedvetlen, az étele ízetlen…" *Egészségnevelés,* 1998. 4. 183–184. p.
Kéri Katalin: „Édes szirupok, gyógyító balzsamok…" – A középkori mozlim orvoslás története. *Valóság,* 2000. 6. 58–69. p.
Locke, John: Az erköltsi nevelésről. Buda, 1829, Burián Pál Könyvárosnál.
Marquet, Yves: La philosophie des Ihwan al-Safa de Dieu ă l'homme. Lille, 1973, Université de Lille III.
McMillen: Elkerülhető betegségek. Egy orvos érvelései a Biblia jelenlétében. Bissingen am Enz, é. n.
Nakosteen, Mehdi: History of Islamic Origins of Western Education A. D. 800–1350, with an Introduction to Medieval Muslim Education. Boulder, Colorado, 1964, University of Colorado Press.
Schott, Heinrich: A medicina krónikája. Budapest. 1993, Officina Nova.
Shakespeare, William: Macbeth. V. felvonás, 3. szín In: *Tragédiák II.* Ford.: Szabó Lőrinc. Budapest, 1961, Európa Kiadó.
Szilágyi Ferenc: Deákok tüköre. Budapest, 1982, Móra.
Taton, René: La ciencia antigua y medieval. De los origenes a 1450. Barcelona, 1971, Destino.
Trencsényi-Waldapfel Imre: Előadások a görög nevelés elméletéről. Budapest, 1997, Okker Kiadó.
Válogatás a Hetes lexikon anyagából. http://members.iif.hu/visontay/ponticulus/hidveres/hetes-lexikon-2.html (2004. 08. 12.)

Hánypótló művet jelentet meg a kiadó az Egészségpszichológia a gyakorlatban című kötettel. A nemzetközi hírű magyar Franz Alexander, Selye János, Bálint Mihály által fémjelzett gazdag hagyományokra épülő hazai gyakorlatnak megfelelően az egészségpszichológia fő témakörei:

(a) egészségkárosító viselkedés, betegségeket okozó magatartásbeli rizikófaktorok elhárítására vonatkozó hatékony intervenció,
(b) az egészségmegőrzés és a betegségekkel szembeni ellenálló képesség, az úgynevezett „viselkedési immunogének" feltárása, célcsoportokban megvalósított attitűdformálás és életminőség-fejlesztés,
(c) egészséggel–betegséggel kapcsolatos nézetek vizsgálata,
(d) információátadás és -szerzés stratégiáinak elemzése és hatékonyságfokozás az orvos–beteg kommunikációban, kiélezett helyzetekre vonatkozó döntéshozatali stratégiák,
(e) a gyógyítás környezetének hatása az egészségügyi dolgozókra, a beteg állapotára és a gyógyulásra,
(f) egészségkárosító munkahelyi pszichológiai hatásokkal kapcsolatos intervenció,
(g) krónikus, rokkant, haldokló beteggel való bánásmód, problémamegoldó stratégiák fejlesztése.

A könyv mindezeket a problémákat a hazai gyakorlat vonatkozásában is vizsgálja, elsősorban az egészség és kultúra, a magyar egészségparadoxon, az egészségfogalom változása, a komplementer medicina, a pozitív gondolkodás, az egészséges fejlődésmenet, stressz és stresszmenedzsment, a társas támogatás, a gyógyító egészsége, az egészségmegőrzés, a gyógyító kapcsolat, a szenvedélyek, immunológiai betegségek, fájdalmak, az idős kor, a másság és kisebbségek egészségügyi helyzetképe, valamint az onkológiai és kardiovaszkuláris betegségek egészségpszichológiai kérdései kerülnek bemutatásra.

A könyvet orvosoknak, pszichológusoknak, egészségügyi szakembereknek, egészségmagatartás formálásában résztvevő tanácsadóknak és mindazoknak a szakembereknek ajánljuk, akik a testi és lelki egészség megtartását és szükség esetén helyreállítását hivatásuknak tekintik.

www.medicina-kiado.hu
ISBN 978 963 226 086 0



3200 Ft